



レーズン&ドライフルーツ

1912年から世界の食卓へ





SINCE 1912

SINCE 1912

SINCE 1912

SINCE

SINCE 1912

SINCE 1912

SINCE 1912

SINCE 1912

SINCE

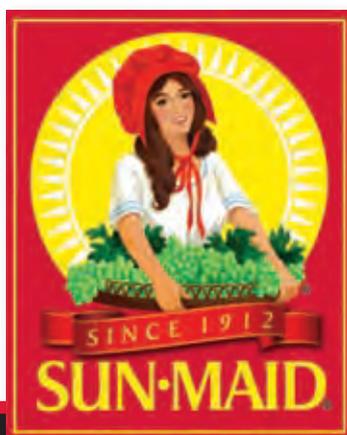
SINCE 191

1912

SINCE

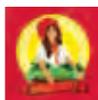
1912

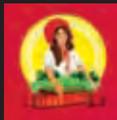
SINCE



レーズン&ドライフルーツ

1912年から世界の食卓へ





SUN-MAID GROWERS OF CALIFORNIA

サンメイド・クリエイティブ・チーム

ANNA L. PALECEK

GARY H. MARSHBURN

BARRY F. KRIEBEL

13525 South Bethel Avenue

Kingsburg, CA 93631-9232

電話: 1-559-896-8000

電子メール: smaid@sunmaid.com

ウェブサイト: www.sunmaid.com

カバーデザイン担当のJerry Winters 氏に心から感謝いたします。

Copyright © 2011 Sun-Maid Growers of California



ロンドン、ニューヨーク、ミュンヘン

メルボルン、デリー

DORLING KINDERSLEY: マネージング・アート・エディター RICHARD CZAPNIK シニア
ア・エディター MICHELE WELLS, ROS WALFORD ・シニアDTPデザイナー
DAVID McDONALD ・プロダクション・エディター KAVITA VARMA ・シニア・プロダクショ
ン・コントローラー SARAH HUGHES ・アソシエート・パブリッシャー NIGEL DUFFIELD

米国における初出版 2011年12月

出版社: DK Publishing, 375 Hudson Street, New York,

New York 10014

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

001-182142-Dec/11

ページレイアウトおよびデザイン: Copyright © 2011 Dorling

Kindersley Limited

国際・パンアメリカ著作権条約に基づき、無断複写・複製・転載を禁じます。本書の
いずれの部分も著作権所有者の書面による事前の許可がない限り、電子、機械、
複写、記録、その他のいかなる形式あるいはいかなる方法でも複製、検索システム
への保管、転送を行うことは禁止されています。

販促活動、賞品、募金活動、教育活動を目的として、DKブックを大量に購入する場
合は特別割引をご利用いただけます。

詳細は、こちらまでお問い合わせ下さい。

DK Publishing Special Markets,

375 Hudson Street, New York, New York 10014

SpecialSales@dk.com

Library of Congress Cataloging-in-Publication Data

Palecek, Anna L., 1982-

Sun-Maid Raisins & Dried Fruits : serving American families

p. cm.

センチの計量単位はメートル法を使用しています。

要約: 「レーズンやドライフルーツを使ったレシピを紹介。さらに農園から食卓に届くまでレー
ズンの生産にまつわる話も掲載しています。」 - 出版社より

ISBN 978-0-7566-9352-7

1. Cooking (Raising) I. Marshburn, Gary H., 1952- II. Kriebel, Barry F.,

1950- III.

Sun-Maid Growers of California. IV. Title.

TX813.R34P35 2011b

641.4-dc23

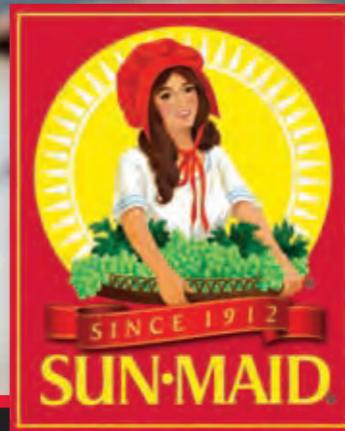
2011041400

ISBN: 978-0-7566-9352-7

印刷および製本: 米国Worzalla社

詳細はこちらをご覧ください

www.dk.com



レーズン&ドライフルーツ

1912年から世界の食卓へ

目次



第1章 基本的な情報

- 10 サンメイドの歴史：1900～1930年
- 12 サンメイドの歴史：1930～1965年
- 14 サンメイドの歴史：1965～1995年
- 16 サンメイドの歴史：1995年～現在
- 18 レーズンの用途
- 22 ドライフルーツの用途
- 24 お祭りと祝日
- 28 新鮮なフルーツからドライフルーツへ
- 30 一皿分の決め方



第2章 沿革

- 34 レーズンとドライフルーツの歴史：古代文明
- 36 レーズンとドライフルーツの歴史：旧世界と新世界
- 38 レーズンとドライフルーツの歴史：カリフォルニアへ
- 40 レーズンとドライフルーツの歴史：現在
- 42 ゴールデンステート
- 44 灌漑用水
- 46 トンプソンシードレスの物語



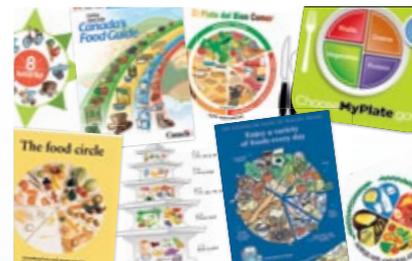
第3章 サンメイドの物語

- 50 今日のサンメイド
- 52 農協組織
- 54 サンメイドガール
- 56 パナマ太平洋万国博覧会
- 58 ブランドの構築
- 60 サンメイドの広告
- 62 ノーマン・ロックウェルとサンメイド
- 64 ポップカルチャーにおけるレーズン
- 66 100周年記念のレシピ集
- 68 サンメイドガールのアニメーション化
- 70 サンメイドの思い出



第4章 農園から 食卓へ

- 76 レーズン用ブドウの植え付け
- 78 ブドウの成長サイクル
- 80 手作業による収穫
- 82 機械による収穫
- 84 ドライ・オン・バイン(DOV)による収穫
- 86 持続可能な農業と加工
- 88 レーズン生産に伴う問題
- 90 サンメイドの専門家
- 92 カリフォルニアレーズンの開拓者たち
- 94 加工と箱詰め
- 96 米国における流通
- 98 世界における流通



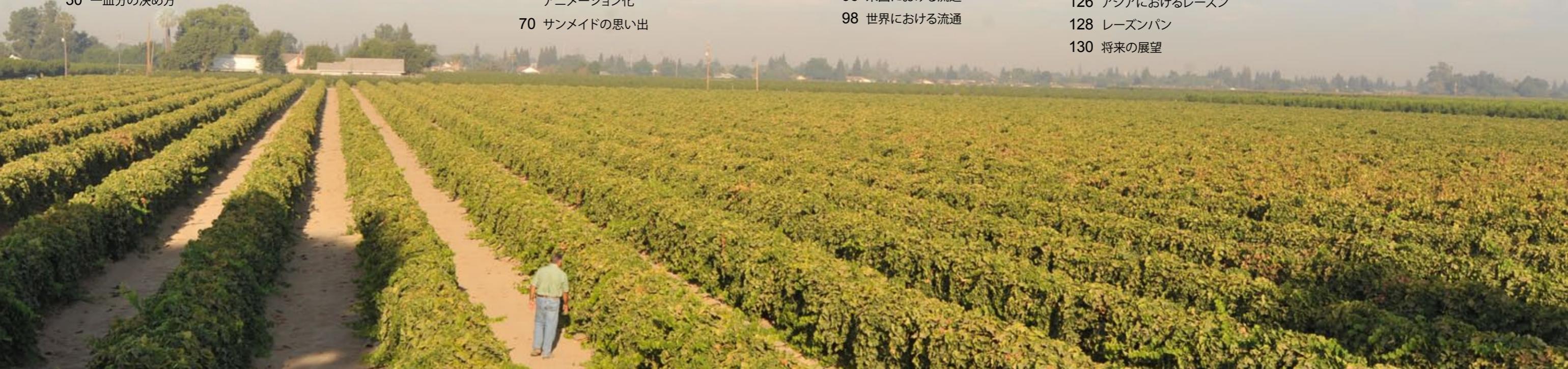
第5章 レーズンとドライフ フルーツに関する豆知識

- 102 レーズン用ブドウの品種
- 104 ゴールデンレーズン
- 106 アンズ
- 108 プルーン
- 110 イチジク
- 112 ナツメ
- 114 モモ、リンゴ、ナシ
- 116 果汁や砂糖で甘くしたドライフルーツ
- 118 ドライフルーツの健康上の利点
- 120 各国の食生活ガイドライン
- 124 ヨーロッパにおけるレーズン
- 126 アジアにおけるレーズン
- 128 レーズンパン
- 130 将来の展望



第6章 レシピ集

- 134 パン
- 136 前菜
- 138 クッキー
- 140 パン
- 142 焼き菓子
- 144 パン
- 146 菓子パン
- 148 パン



献辞

創業100周年を迎えたサンメイドの成功は実に多くの方々に支えられてきました。1800年代後半から現在にいたるまで、多くの移民たちの力によって、カリフォルニアのセントラルバレー地域は世界有数の果物・野菜生産地へと変貌しました。この地域独特の陽光と土壌、水の組み合わせは、天日干した質の高いレーズンとドライフルーツの生産には理想的なものでした。初期のカリフォルニアのレーズン生産者は、勤勉さと不屈の精神、そして先見性を兼ね備え、六世代にわたる成功と繁栄を築き上げました。サンメイド生産者およびその家族は、自分たちの生活手段をサンメイドの役員会、経営陣、従業員にゆだねることで、加工された収穫物を50ヶ国以上のお客様に提供してきました。サンメイドが素晴らしい成功を遂げた要因として、世界的な販売網、ロジスティクス、顧客ネットワークが挙げられます。このような取り組みによって、「毎日、毎分、世界のどこかで誰かがサンメイドのレーズンを食べている」と言われるほど多くの食卓で選ばれてきました。各個人およびサンメイド全体が行なってきた努力、さらにサンメイドの製品をご愛顧いただいているお客様に本書を捧げたいと思います。

書面をお借りして、1961年から2010年に亡くなる年まで、長年に渡り弊社の役員会と経営陣に助言を与え続けたサンメイド法律顧問ケンドール・L・マノックに心から感謝の意を表します。彼は米国地方検事および米国第9巡回区控訴裁判所の書記官として法曹界でのキャリアをスタートし、その後、パートナーとともに法律事務所を設立し、フレズノ地域で法務サービスを開始しました。彼は非常に優秀な法律顧問であり、サンメイドのために大変尽力されました。サンメイドと同じく、彼もカリフォルニア農業界のリーダーとして誠実さと公平さ、信頼性という点で全国的な評価を得ていました。同氏は50年間に渡って、現実的で卓越した法律的助言を提供し、サンメイド生産者とその顧客が直面する商業、法律、規制、消費者問題など、多くの困難な問題の解決に貢献しました。彼とサンメイドは生産者コミュニティの利益と顧客の全国的・国際的な利益に資するという深い関係で結ばれていました。そのような意味で、彼は、サンメイドファミリーの一員である顧客、生産者、従業員、供給業者、助言者の良き代表者であり、彼らのアイデンティティを最も深く理解していた人物であると言えます。本書の作成開始まもなく、彼はこの世を去りました。彼とご家族、そして読者の皆様、本書を価値のある一冊であるとお思いいただけたら非常に光栄です。



ケンドール・L・マノック
サンメイド法律顧問
(1961～2010年)

はじめに

サンメイド社の創立100周年を記念して、本書「サンメイド：レーズン&ドライフルーツ、1912年からアメリカと世界の食卓へ」を出版できることを誇りに思います。

本書を作成するにあたり、サンメイドやレーズン、ドライフルーツについて消費者や社会が興味を抱いていることを中心に、視覚的な方法を用いてストーリーを伝えるように心がけました。このために多くの重要な人物について十分にお伝えできなかった点をご了承いただきたいと存じます。

この中には、1912年にサンメイド第一代会長と社長にそれぞれ選ばれたH・H・ウェルシュとジェームス・マディソン、1931年～1949年に社長を務めたウィリアム・N・キーラー、1944年～1963年という最長期間に渡り会長を務めたA・E・スワンソン、弊社史上で最年少の役員となり、1968年～2009年まで精力的に務めたピート・J・ペナー（1986年～1999年までは会長）が含まれます。また、機械による収穫作業とドライ・オン・バイン用のブドウ棚架け法の重要性をいち早く予見していた生産者アール・ロッカ氏とそのご子息、リー・シンブソン氏、そしてサンメイドの21世紀の成功を導いた主な経営陣やスタッフも含まれます。もちろん、このほかにも大勢の重要な人たちがいました。

本書では、古代から現在までのレーズンとドライフルーツに関する情報、栽培・収穫方法、カリフォルニアが類まれな生産地である理由、50ヶ国以上の消費者とのつながり、レーズンや伝統的なドライフルーツが新鮮なフルーツ同様に愛される理由などについて説明します。また、国際的に有名になった「サンメイドガール」のモデルとなったロレーン・コレット・ピーターセ

ン、1914年に「サンメイド」という名前で最初のパッケージを作成し、広告キャンペーンを行った広告担当マネージャー、E・A・バークについても取り上げています。

さらに、お祝いの席や毎日の食卓で、皆様とご家族が弊社の製品を楽しんでいたただけよう、世界中からレーズンとドライフルーツを使った最高のレシピを集めました。レシピの使用を許可して頂いた企業様につきましては、厚く感謝いたします。

本書が皆様の期待に添うと同時に、期待を超える本となることを願っております。ご意見・ご感想はwww.sunmaid.jp までお寄せ下さい。


ジョン・E・マーサダル
Sun-Maid Growers of California
会長


バリー・F・クリーベル
Sun-Maid Growers of California
社長

第1章

基本的な情報



10 サンメイドの歴史:
1900~1930年

12 サンメイドの歴史:
1930~1965年

14 サンメイドの歴史:
1965~1995年

16 サンメイドの歴史:
1995年~現在

18 レーズンの用途

22 ドライフルーツの用途

24 お祭りと祝日

28 新鮮なフルーツからドライフルーツへ

30 一皿分の決め方

サンメイドの歴史: 1900~1930年



1900年代初め
カリフォルニア州サンワキンバレーの肥沃な土地で、レーズン産業が大きく成長する。



1914年
農協組織「California Associated Raisin Company」が最初の広告プログラムとして、レーズンを積載した列車をシカゴに向けて走らせる。列車に取り付けられた広告には「カリフォルニアのレーズン生産農家6000軒が栽培したレーズン」と書かれていた。

1915年
農協組織が「サンメイド」のブランド名を採用する。赤い日よけ帽をかぶったロレーン・コレットという少女が、会社トップのL・R・ペインの目にとまり、彼女をモデルにした絵が会社のロゴとなる。まもなく全米で最も有名な製品マークのひとつになる。



1923年
サンメイドガールのイラストが初めて修正される。



1921年
サンメイドのブランドがサンワキンバレーの農業経済および文化の代名詞となる。カリフォルニア産レーズンと人気の新ブランドを宣伝するため「サンメイド」が頻繁に使われるようになる。カリフォルニア州フレズノで毎年開催された「レーズンの日」祭りへ招待された際、ウォーレン・G・ハーディング大統領にサンメイドのレーズンが手渡される。

1900 1906年 サンフランシスコ地震

1914年 第一次世界大戦勃発

1918年 第一次世界大戦終結

1929年 世界恐慌が始まる

1930



1912年
サンワキンバレー・フレズノのレーズン生産農家が、新たな農協組織「California Associated Raisin Company」の設立を提案する。H・H・ウェルシュが農協組織の初代会長に就任する。



1914年
地元の広告担当者E・A・バーグが「Sun-Maid」というブランド名を考案する。レーズンがカリフォルニアの太陽の恵みを受けて「作られる(made)」こと、さらにレーズンの収穫を行う可愛い「お嬢さん(maid)」という意味も含む。



1915年
サンフランシスコで開かれたパナマ太平洋万国博覧会に参加する。マスカットを使用したレーズン種付け機が紹介され、レーズン試食サンプルやレーズンパン、さらにレシピ集が配布される。



1920年代
レーズン生産用ブドウ農園の作付け増加のため、生産過剰で価格が暴落する。禁酒法によりワイン生産が制限され、ブドウの収穫量が過剰になる。レーズン業界も世界恐慌を発端とする深刻な財政問題に直面する。



1922年
カリフォルニアのレーズン生産農家の85%が農協組織に所属。ナショナルブランドとなったサンメイドとの統一を図るため、組織名が「Sun-Maid Raisin Growers of California」に変更される。



1918年
農協組織がカリフォルニア州フレズノに加工処理工場を新設。「デトロイト以西で最も整備の整った工場」と呼ばれる。この施設は1918~1964年までサンメイドの拠点となる。



サンメイドの歴史：1930～1965年

1926～1932年
アメリカの人気画家、ノーマン・ロックウェルがサンメイドの紙面広告用に多くの作品を提供する。



1948年
ソビエト連邦によって封鎖された西ベルリンへの食料緊急空輸が行われる。「レーズン爆撃機」はレーズンやキャンディ、チョコレート、ガムなどを小型パラシュートに縫い付け、飛行場で待ち構える子供たちのために投下する。



1941～1945年
第二次世界大戦が米国人の生活のあらゆる面に影響を与える。戦時中、サンメイドはレシピ集を発行し、天然の糖分を含むレーズンを使用すれば砂糖を節約できる点を強調する。栄養が豊富で携帯に便利な上、長期保存が可能なサンメイドのレーズンは、軍隊の食料として供給され、高い評価を受ける。

U.S. BERLIN AIRLIFT

Americans to Fly Tons of Food Over Russian Blockade

Washington, D.C., July 1, 1948—The President announced U.S. efforts to airlift food to needy Germans due to the Russian



1951年
カリフォルニア産レーズンに関する研究調査、宣伝、販売促進を主な目的として、「カリフォルニア・レーズン協会 (CALRAB)」が設立される。RACは品質基準と生産量の管理を主にを行い、CALRABはカリフォルニア産レーズンの消費と販売の促進に取り組む。



1964年
敷地面積30ヘクタールに、6万平方メートルのサンメイド新工場が操業を開始する。『Factory Magazine』誌でその年の全米トップの最新工場のひとつに選ばれる。



1956年
時流に沿うよう、サンメイドガールのイラストに二度目の修正が行われる。

1930 1933年 ルーズベルト大統領がニューディール政策を開始

1939年 第二次世界大戦勃発

1945年 第二次世界大戦終結

1956年 連邦補助高速道路法

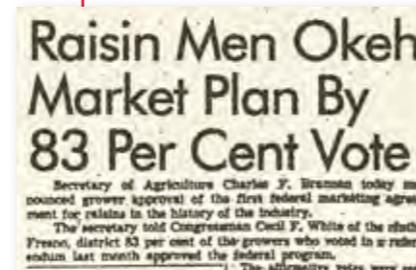
1962年 キューバ危機

1965



1937年
ニューディール政策の一環として、連邦農業協同組合法が承認される。カリフォルニアが州議会で承認され、生産農家は相互恩恵のためにカリフォルニア産レーズンの販売条件を編成・改善できるようになる。

1942年
第二次大戦中の労働力減少に直面したサンメイドは、H・J・ハインツ社と協同販売流通合意を締結する(戦後に終了)。



1949年
連邦・州政府のレーズン販売規制が認可される。カリフォルニアレーズンの生産農家と加工業者による共同機関「レーズン管理委員会 (RAC)」が設立される。レーズン業界全体で品質基準と数量規制を設定することを目的とする。



1961年
サンメイド会長A・E・スワンソンが、カリフォルニア州キングスバークに新工場を設立する。

1956年
RACがカリフォルニア・レーズン業界における最低グレードおよび条件基準を設定する。

サンメイドの歴史:1965~1995年



1970年
21世紀に向けて、サンメイドのロゴがより現代的なデザインに変更される。



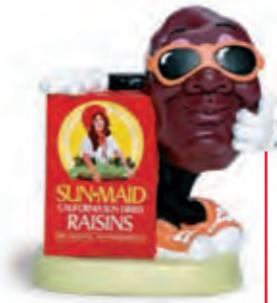
1976年
レーズンの副産物を使って、蒸留精製工場でアルコールの生産を開始する。

1977年
製品ラインに高級ドライアブリコットが加わる。



1978年
製品ラインにブルーンが加わる。

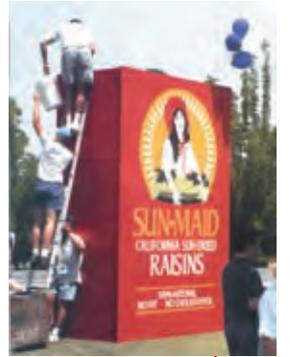
1986年
カリフォルニアレーズン諮問委員会 (CALRAB) がカリフォルニアダンシングレーズンを紹介、CALRABに多大なライセンス使用料がもたらされる。



1980年
他の農協組織Sunsweet Growers Inc. およびDiamond Walnut Growers, Inc. と提携し、Sun-Diamond Growers of Californiaが設立される。提携関係はその後20年間続いている。



1980年代後半
サンメイド生産農家がドライ・オン・バイン (DOV) 技術によるレーズンの試験的生産・収穫を行う。DOV技術で指導的役割を担ってきたサンメイドは、1995年にブドウ棚システムの特許を取得する。



1992年
カリフォルニア大学フレスノ校のマーケティング専攻の学生らが、世界最大のレーズンボックスを製作してボックス一杯にレーズンを詰め込み、ギネスブックに掲載される。高さ3.6m、幅2.4m、奥行き1.2mの箱には、サンメイドのレーズンが7500kg詰め込まれた。レーズンボックスはその後、キングスバークのサンメイド本社に展示される。

1965 1969年 米国による月面着陸

1971年 初の電子メール送信

1973年 携帯電話の使用開始

1980年 天然痘撲滅

1990年 ワールド・ワイド・ウェブ登場

1994年 ネルソン・マンデラ氏、南アフリカの大統領に選出

1995



1967年
サンメイドとは関係のなかったレーズン生産者グループがRaisin Bargaining Association (RBA) を設立する。サンメイドは1988年、加盟パッカーとなり、RBAの生産農家からのレーズン購入が可能になる。



1976年
1976年は収穫時期の雨によりサンワキーンバレーのレーズン収穫が打撃を受ける。さらに1978年には雨で収穫量の約70%が失われる。



1980年
カートン缶の使用開始。



1988年
75周年を記念して、ロレーン・コレットが使用していたオリジナルのサンメイド日よけ帽が首都ワシントンのスミソニアン博物館に寄贈される。



1971年
マーケティングに力を入れ、豊富なドライフルーツ製品ラインで食品取引を行うため、Sunland Marketing, Inc.の設立を支援する。



1980年
レーズンパンがライセンス製品として発売される。

1994年
CALRABが、サンメイドと提携していないレーズンパッカー15社の訴えにより廃止される。



サンメイドの歴史:1995年~現在

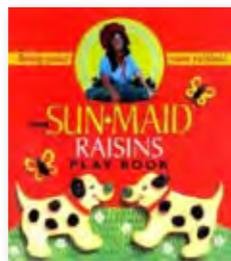
1998年

4年の歳月を経て、レーズン生産農家が資金提供する州マーケティング委員会(The California Raisin Marketing Board)の新設が合意される。



1997年

サンメイドの画期的な統合的害虫管理プログラムが、カリフォルニアEPA(環境保護庁)により表彰される。



1999年

Simon and Schuster社の児童書部門が『Sun-Maid Raisins Play Book』を出版する。



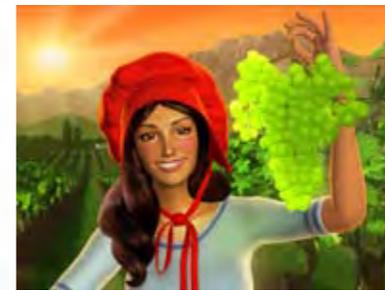
2001年

米国農務省(USDA)がセルマピート種のブドウを認可する。



2005年

オーガニック製品を重視する消費者のニーズに応えるため、オーガニックレーズンを様々な小売パックで提供する。持続可能性への取り組みでの中心的役割を果たし、カーボンフットプリント低減に向けて、製造業界で最高の企業活動を続けている。



2006年

印刷・テレビ広告、さらにデザインを一新したウェブサイトで、サンメイドガールのアニメーションが製作される。ナチュラルレーズンは「Just Grapes & Sunshine®」というメッセージが使われる。



2010年

ウェブサイト(www.sunmaid.com)を拡充し、スペイン語版、カナダ向けの英語・フランス語の二ヶ国語版、日本語版が作成される。フェイスブックにサイトを開設し、ソーシャルメディアを通してより多くのお客様との交流を図る。

1995 1995年 Amazon.comとeBay設立

1997年 マーズバスファインダーが火星に着陸

1999年 世界の人口が60億人を超える

2007年 欧州連合の加盟国が27ヶ国に増える

2010年 チリの炭鉱事故から33人が生還

2011

1999年 特殊フルーツ製品ラインが拡大される。



2000年

Alexander Doll Company(ニューヨーク)がサンメイド・コレクティブドールを発売する。



2003年

トレードマークである赤と黄色を使用して、サンメイド商品パッケージのデザイン修正が行われる。新デザインにより、ドライフルーツ製品追加で拡大したブランドの統一が図られた。



1995年

ミルクチョコレートでコーティングしたレーズンがサンメイドのライセンス製品として発売される。



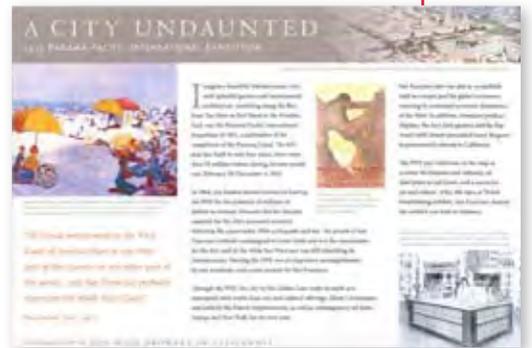
2005年

Gooseberry Patch社と共同出版で、サンメイドのレーズンとドライフルーツを使用した家庭向けレシピ本が配布される。レーズンパンのフレンチトーストや七面鳥とワイルドライスのサラダ、ヨーグルトカレーチキンサラダのサンドイッチなどのレシピを収録。



2007年

『Reader's Digest』誌による「America's Best」賞の1つとして、赤い箱に描かれたサンメイドガールが「最も持続的なロゴ」に選ばれる。サンメイド・ブランドを示唆する表現がポップカルチャーに頻りに登場し、「ザ・シンプソンズ」、「セサミストリート」などのテレビ番組や、マスターカードの「プライスレス」コマーシャルで使用される。



2011年

1915年サンフランシスコで開催されたパナマ太平洋万国博覧会の現存する唯一の建物、パレス・オブ・ファイン・アーツの修復プロジェクトに貢献する。修復された建物の周囲にある一連の説明パネルには、サンメイドが100年前にこの博覧会に参加したことが記載されている。

レーズンの用途

サンメイドのレーズンのほぼ半分は、おなじみの消費者向けパッケージに梱包され販売されています。残りの半分は幅広い食品原料として販売されます。

サンメイドのレーズンは最も経済的なドライフルーツです。一年中入手できるレーズンはさまざまな食品で簡単に使用できます。シリアルやパン、クッキー、キャンディ、エネルギー補給スナックなど、レーズンは世界でも最も用途の多い食品原料のひとつです。

サンメイドが顧客企業に選ばれる理由は、品質、一貫性、サイズ、特殊コーティング、湿度レベルなど顧客の要求仕様に正確に応えられるからです。

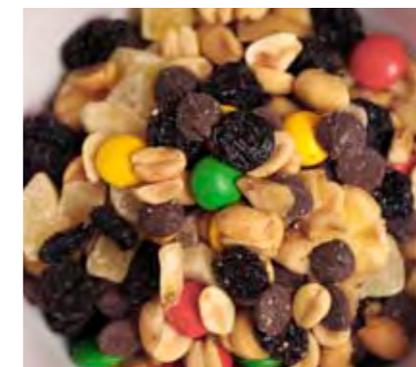
また、ジャスト・イン・タイム供給を行うための納品スケジュールを厳しく管理しています。さらに顧客企業のニーズを効果的に満たすため、実際に役立つ専門知識も提供します。

シリアル、焼き菓子、グラノラバー

レーズンは食料品店で販売されているシリアルやパン、焼き菓子に風味を加えるだけではありません。レーズンに含まれているプロパン酸は天然の防腐剤として作用するため、食品加工業者は防腐剤の使用量を減らす、または使用を廃止することができます。レーズンに含まれるもうひとつの天然の酸、酒石酸は焼き菓子やパンの風味を増し、パンやケーキ、クッキー、ペーストリーに使う塩の量を減らすことができます。

菓子類

ヨーグルト・コーティングしたレーズン、レーズン入りチョコレートバー、チョコレート・コーティングしたレーズンなど、レーズンを使った菓子類は数多くあります。チョコレート・コーティングしたレーズンは、大型の銅製なべを回転させて作ります。



ミックス

レーズン、ドライフルーツ、ナッツなどのミックス製品にも、レーズンがよく使われます。ドライフルーツのミックスは運動をする際の理想的なスナックであると言われています。コンパクトで持ち運びやすく、エネルギーを持続させる効果があるからです。

風味の増幅

レーズンは食品に風味と食感を与えます。凝縮レーズン果汁とレーズンペーストは、風味を増幅させるためにパンやケーキからクッキー、ソースにいたるまで幅広い食品に使用されています。



凝縮レーズン果汁

レーズンペースト

ソース

市販されている人気の高いバーベキューソースやステーキソースの食品ブランドは、レーズンペーストや凝縮レーズン果汁を他の原料(トマトペーストや醤油、酢など)に混ぜて、数々の美味しいソースを生み出しています。



レーズンの用途

グラノラバー

最初にグラノラ、次にグラノラバーが登場しました。グラノラバーは押しオート麦にハチミツ、レーズン、ドライフルーツ、ナッツを混ぜたもので、携帯しやすいコンパクトな形になっています。



クラシックなコールスロー

細切りにしたキャベツにニンジン、マヨネーズ、砂糖、酢を混ぜたクラシックなコールスローにレーズンを入れると、甘みと歯ごたえが加わります。リンゴなどの新鮮なフルーツを入れることもできます。

セロリスティック

セロリスティックにピーナツバターかクリームチーズを塗り、レーズンをのせると、ポリポリ食べられる甘くておいしいスナックのできあがり。



人気レシピトップ15 (WWW.SUNMAID.COM)

1. クラシックなレーズンオートミルククッキー
2. バナナフレンチトースト
3. 低脂肪レーズンオートミルククッキー
4. ブロッコリー入りパスタ
5. トロピカルパスタサラダ
6. スニッカードワードクッキー
7. メープルシロップをかけたベークドアップル
8. シナモンレーズンスコーン
9. シナモンレーズンパン
10. レーズンパイ
11. レーズンブレッドプディング
12. シナモンレーズンクイックブレッド
13. バナナレーズンパン
14. ブラックファストバー
15. コールスロー



レーズンとニンジンのサラダ

刻んだニンジンとマヨネーズまたはヨーグルトにレーズンを混ぜると、とてもシンプルなサラダができます。このほかに、セロリや刻んだクルミ、角切りにしたリンゴ、つぶしたパイナップルを混ぜるレシピもあります。

レーズンの詰め物

レーズンを使うと、乾燥したパンやクルトン、ハーブ、スパイスを混ぜて作る詰め物にバランスのとれた豊かな風味が加わります。この料理は、地域によって詰め物、フィリング、ドレッシングと呼ばれます。この副菜は、七面鳥のローストや鶏肉料理によく添えられます。



ブレッドプディング

ブレッドプディングは通常、卵、生クリーム、砂糖、スパイスを混ぜたものにパンを浸してから焼くデザートです。レーズンやドライフルーツを使ったレシピは数多くありますが、レーズンパンを使ったレシピもあります。



レーズンオートミルククッキー

ソフトでしっとりしたおいしいレーズンオートミルククッキーは、アメリカで最も人気の高いクッキーのひとつです。作り方が簡単なこのクッキーは、サンメイドのウェブサイト(www.sunmaid.com)で最も頻りにダウンロードされているレシピです。

レーズンとシリアルの話

シリアルは現在、朝食の定番になっていますが、最初に食べられるようになったのは1800年代後半です。全粒粉を細かく刻む機械の発明に続いて、1895年にC・W・ポスト氏がシリアル製造会社を設立しました。1898年にはW・K・ケログ氏がコーンフレークを、1900年頃にスイスの医師マクシミリアン・バーチャー・ベナー氏がミューズリーを開発しました。新しいシリアルの多くは当初、健康上の問題を緩和するために販売され、肉を中心とした重い朝食とは一線を画していました。消費者は、より軽い穀物ベースのシリアルを好むようになりました。1928年のサンメイドの広告(右)にもあるように、栄養や味の面から、シリアルと相性のよいレーズンが加えられました。1926年、スキナー社がレーズンとブラン(小麦などのぬか)を使ったシリアル「レーズンブラン」を発売しました。「レーズンブラン」という名前は商標登録されましたが、今ではレーズンとブランを使ったシリアルを意味します。



ドライフルーツの用途

ドライフルーツは朝食や昼食、夕食、スナック、お祭り、特別な行事に適した食材として、何世紀にもわたり世界中で人気を博してきました。新鮮な果物の美味さと栄養をできるだけ確保するため、加工は最低限に抑えられます。より高額の生鮮果物や冷凍または缶入り果物に比べ、味と栄養価に優れています。ドライフルーツは丸ごと、半分、角切りなどさまざまな形でお求めいただけます。レシピや料理に無限の可能性を提供してくれます。今日、米国で消費されるドライフルーツの90%以上がカリフォルニア産です。



フルーツケーキ

フルーツケーキは刻んだドライフルーツ、ナッツ、スパイスを混ぜたもので、焼きあがったケーキを蒸留酒に浸して仕上げることもあります。文化によって多様なバリエーションがあり、クリスマスに、またある地域では結婚式に出されることも多くあります。米国やカリブ海地域では重くリッチなケーキ、中央ヨーロッパでは軽くやわらかいケーキが特徴です。



祝日のフルーツトレイ

きれいに並べられたドライフルーツとナッツは、見た目がきれいで、栄養豊かなギフトになります。ドライフルーツは、様々な果物から作られます。旬が短いものでも、世界中の消費者がカリフォルニア産フルーツを年中楽しむことができます。



角切りリンゴ

角切り干しリンゴは形が均一であるため、簡単にマフィンやトレールミックス、グラノラなどのレシピに加えられます。



角切りアプリコット

家庭で焼き菓子やサラダに角切りアプリコットを使用する場合、ナイフの刃にオイルを塗るか、包丁を少量の調理用油で拭いてからアプリコットを切ります。



聖マルタン祭のプルーン入りガチョウのロースト
聖マルタン祭の日とその前日(11月10日、11日)を祝い、プルーンとリンゴを詰めたガチョウのローストが食卓に出されます。デンマークの言い伝えによれば、聖マルタンが納屋に隠れているときにガチョウが彼の居場所を知らせてしまったため、モーテンズアフテン(モーテンさんの夕べ)の行事として、ガチョウの首を切って食べる習慣があります。ドイツでは、聖マルタンが1回の食事でガチョウを丸ごと食べた後に亡くなってしまったため、聖マルティヌス祭でガチョウを食べるのだと伝えられています。

イチジクペースト

ミッションやカリミルナなど異なる種類のイチジクから、さまざまな色と粘度のペーストが作られます。

プルーンペースト

ペースト状のプルーンはオープン料理や加工食品で広く使われ、ベビーフードの主な原料にもなっています。

プルーンジュース

干したプラムを蒸してピューレ状にやわらかくしたプルーンジュースはカリウムが豊富で、消化器系の健康維持に役立ちます。



刻んだナツメ

刻んだナツメは、ホットまたはコールドシリアルに混ぜたり、クッキーやケーキ、マフィン、パン作りに使用したりします。



ドライフルーツのチョコレートがけ
アプリコット、プルーン、デーツはチョコレートやヨーグルトをかけて、さまざまなお菓子で使用されます。

お祭りと祝日

国や文化に関わりなく、お祭りや祝日には特別な食べ物やごちそうがつきものです。レーズンとドライフルーツは、祝日の伝統や習慣を守るという大きな役割を果たしています。サクサクのペーストリーからリッチなプディング、スパイスの効いたパンまで、世界各国で料理は大きく異なりますが、どのお祝いや宗教でもレーズンとドライフルーツのレシピが使われます。



春節

中国で最も重要な年中行事は春節で、1月下旬から2月中旬にかけて祝います。春節の間に出される「八宝飯」は、もち米と8種類のドライフルーツとナッツ（レーズンやハスの実、ナツメ、クコ、小豆、ヒマワリの種など）で作られます。



復活祭とホットクロスバン

イギリスで聖曜日に食べられる伝統料理ホットクロスバンはスパイスの効いたレーズン入りのパン生地で作られています。上部には、ペーストリーやアイシングを使うか、パンに切り込みを入れて十字のマークが付けられます。ホットクロスバンについては数多くの言い伝えがあります。そのひとつは、このパンを友人と分かち合うと友情が1年中続くというものです。このほか、船旅に持っていくと難破を避けられる、台所に吊るしておくくと火事を防いで完璧なパンを作ることができるという言い伝えもあります。



復活祭のキャロットケーキ

アメリカでは復活祭のお祝いにイースター・バニーというウサギが登場することが頻繁にあります。このウサギは、キャンディの詰まった卵やギフトを隠すと言われており、復活祭では子供たちがこれらのギフトを探す習慣があります。レーズンが入ったキャロットケーキは1年中いつでも食べられますが、復活祭の間に食べるのが伝統的です。ウサギと、ウサギの大好きな食べ物であるニンジンに乾杯！

受難節のカピロタダ

カピロタダは、受難節の間に食べるメキシコの伝統的なブレッドプディングです。パンと砂糖、チーズ、レーズンでできています。このデザートが、ヨーロッパのブレッドプディングと一線を画す理由のひとつは、サトウキビをゆでて作った砂糖の塊「ピロンシージョ」にシナモンとナツメグを混ぜたシロップにパンを浸す点です。



ピューリム祭と過ぎ越しの祭

ユダヤの祝日、ピューリム祭で食べるホメンタシェン（上の写真）は、ブルーベリーやナツメを詰めた三角形のクッキーです。レーズンは、他のユダヤ教の祝日の伝統的な食事に使われます。ハヌカー祭のルゲラーや、過ぎ越しの祭の麵を使ったレーズン入りのクーゲルなどです。過ぎ越しの祭の祝宴（左）では、祝日を始める儀式のごちそうが並びます。

アメリカにおけるドライフルーツに関する日

	アンズの日 1月9日 チェリーの月 2月	
	ホットクロスバンの日 聖金曜日 (3月または4月) フルーツコンポートの日 3月1日 オートミールクッキーの日 3月18日 チョコレートがけレーズンの日 3月24日 レーズンとスパイスバーの日 4月5日 レーズンの日 4月30日 レーズンの週 5月の第1週 ジンジャーブレッドの日 6月5日 ライスプディングの日 8月9日 ピーチを食べる日 8月22日 シナモンレーズンパンの日 9月16日 リンゴの月 10月 4つのブルーベリーの月 10月17日 ミンスミートパイの日 10月26日 レーズンパンの月 11月 イチジクの週 11月の第1週	
	レーズンブランシリアルの日 11月15日 クランベリーを食べる日 11月23日 フルーツケーキの月 12月 デーツナッツパンの日 12月22日 フルーツケーキの日 12月27日	

お祭りと祝日

日本のこどもの日

日本ではお正月が一年で最も大きな行事ですが、広くお祝いが行われるもうひとつの祝日が5月5日のこどもの日です。これは、いくつかの国民の祝日が集まった7日間のゴールデンウィークの1日にあたります。こどもの日には、家族全員の健康を祈って、こいのぼりを揚げます。



ハロウィーン

10月31日にアメリカとカナダで行われるこのお祭りでは、子供たちが仮装し、「トリック・オア・トリート」という掛け声とともに家々を回ってキャンディを集めます。この伝統は世界各地で人気が高まっています。他の文化では11月1日に万聖節、11月2日に万霊祭を祝うところもあります。



ラマダン

ラマダンはイスラム暦の第9の月を指し、29～30日間続きます。ラマダンの時期は大きく異なり、月の位置に応じて毎年11日程度早くなります。断食は日中、行われます。伝統的に毎晩、断食を終える際にナツメを食べます。断食明けのお祭り「イド・アル・フィットル」は聖なる月の最後の日に行われ、ナツメの入った「カーク」と呼ばれる特別なクッキーが登場します。



カナダの感謝祭

カナダの感謝祭は10月の第2月曜日で、感謝を捧げ、収穫シーズンの終わりを告げる祝日です。感謝祭の伝統的なデザートは、ペーストリーにバター、砂糖、卵を混ぜたバタータルトです。フィリングはピカンパイの中身に似ていますが、バタータルトではピカンの代わりにレーズンを使います。パタースコッチやピーナッツバター、ナッツ、メープルシロップが使われることもあります。



ディワリー (灯明の祭)

ディワリーは、ヒンドゥー教、ジャイナ教、シーク教のお祭りで、10月中旬から11月中旬にかけて5日間開かれます。ディワリーのごちそうやデザートはキールと呼ばれる甘いライスプディングです。米と牛乳を混ぜたものにカルダモン、レーズン、ナッツで味付けをします。

アメリカの感謝祭

アメリカの感謝祭は11月の第4木曜日です。この日は家族が集まり、七面鳥のローストやマッシュポテトなどのごちそうが用意されます。このほか、旬のヤムイモやパンプキンパイが食卓に並びます。レーズンを使った詰め物もよく食べられます。



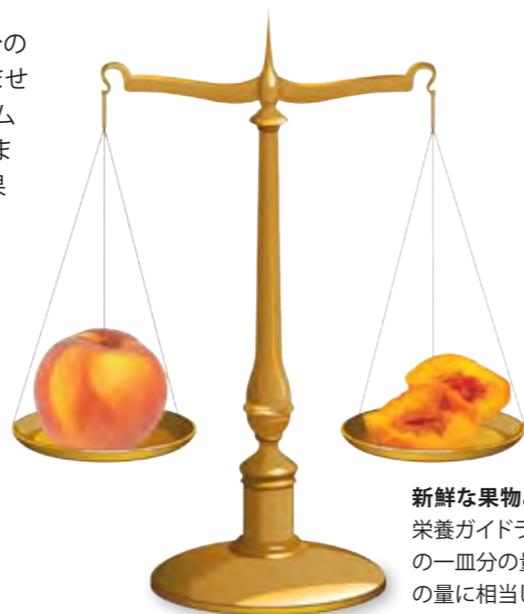
英国のクリスマスプディング

英国で伝統的にクリスマスの日に出されるクリスマスプディングは、レーズンなどのドライフルーツをふんだんに使って蒸したデザートです。クリスマスプディングは色が濃いことで知られていますが、これは使用されている砂糖と長時間にわたる調理によるものです。特別な伝統として、プディングの中に小さな記念の品を入れる人もいます。自分のスライスにこれが入っていれば幸運がもたらされるというわけです。



新鮮なフルーツからドライフルーツへ

伝統的なドライフルーツは、果物を乾燥させて水分のほとんどを蒸発させます。砂糖や凝縮果汁は加えません。ドライフルーツは基本的な栄養素(特にカリウムと食物繊維)が豊富で、現在注目されているさまざまな生物活性フェノール化合物のほか、それぞれの果物特有のビタミンやミネラルが含まれています。生鮮食品と乾燥食品を比較する際に生じる一般的な問題のひとつは、成分が重量ベース(例:100グラム当たり)で比較される点です。これでは、新鮮な果物に比べてドライフルーツの糖分が不当に高くなってしまい、ドライフルーツの糖分について誤解が生じます。一皿分の量と水分をベースに比較すると、新鮮な果物とドライフルーツの天然果糖とカロリーは同等になります。



新鮮な果物とドライフルーツ
 栄養ガイドラインでは、ドライフルーツの一皿分の量は新鮮な果物の一皿分の量に相当し、ドライフルーツと新鮮な果物の摂取量は双方とも果物・野菜5皿分という一日当たりの推奨摂取量に含まれます。



ブドウとレーズン

新鮮なブドウ170g
 (ほぼ一握り) =

カロリー130 糖分29g 繊維 一日摂取量(DV)の9%
 カリウム9% DV カルシウム2% DV 鉄分6% DV

レーズン40g
 (スナックサイズのレーズンの箱) =



リンゴ

新鮮なリンゴ200g
 (リンゴ約1個) =

カロリー120 糖分22g 繊維 一日摂取量(DV)の8%
 カリウム7% DV カルシウム1% DV 鉄分2% DV

干しリンゴ40g
 (約8枚) =



アンズ

新鮮なアンズ180g
 (小さいアンズ約3個) =

カロリー100 糖分21g 繊維 一日摂取量(DV)の12%
 カリウム11% DV カルシウム4% DV 鉄分6% DV

干しアンズ40g
 (干したアンズ約3個) =



イチジク

新鮮なイチジク150g
 (小さいイチジク約5個) =

カロリー110 糖分20g 繊維 一日摂取量(DV)の20%
 カリウム7% DV カルシウム6% DV 鉄分6% DV

干しイチジク40g
 (干したイチジク約5個) =



プラムとプルーン

新鮮なプラム190g
 (小さいプラム約3個) =

カロリー100 糖分15g 繊維 一日摂取量(DV)の11%
 カリウム8% DV カルシウム2% DV 鉄分2% DV

プルーン40g
 (プルーン約3個) =



モモ

新鮮なモモ160g
 (中くらいのモモ約1個) =

カロリー100 糖分17g 繊維 一日摂取量(DV)の14%
 カリウム12% DV カルシウム2% DV 鉄分8% DV

干しモモ40g
 (半分に切った干しモモ2個) =

1皿分の決め方

子供は大人よりも少ない分量を食べるべきですが、この当たり前のことに気付いていない人が多いのも事実です。次のページのグラフは、子供は成長するにつれて徐々に食べる量を増やし、体がある程度成長したら食べる量を減らすというコンセプトを示したものです。



子供用ハンバーガー

若者用ハンバーガー

大人用ハンバーガー

人の大きさと1皿分の量をマッチ

1960年代に、ある全国的に有名なファーストフードチェーンが分量の異なるハンバーガーに、それぞれ家族の構成員の名前をつけて発売しました。1日の必要カロリーは、性別や年齢、身体的な活動レベルに応じて異なりますが、通常、1皿分の量は子供から大人になるにつれて増えていきます(各ハンバーガーのサイズは子供、若者、大人として表示)。

小さなレーズンの箱=分量コントロールが簡単

サンメイドの14グラムのミニスナック*は45カロリーで、子供向けのレーズンの理想的な量になるよう作られています。この箱は、より年齢の高い子供やティーンエイジャー、成人の必要カロリーの増え方、そして推奨されるレーズンの1皿分の量を示すために使用できます。小型のレーズンの箱は、一箱当たりの分量が決まっているので、簡単に分量をコントロールできます。



子供用の量
(大人の量の1/3)

14グラム



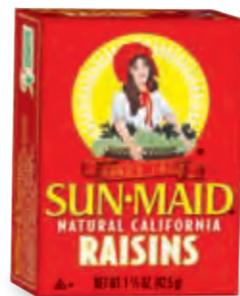
年齢の高い子供の量
(大人の量の2/3)

28グラム
(14グラムの箱 x 2)



ティーンエイジャーの量
(大人と同じ量)

42.5グラム
(14グラムの箱 x 3)

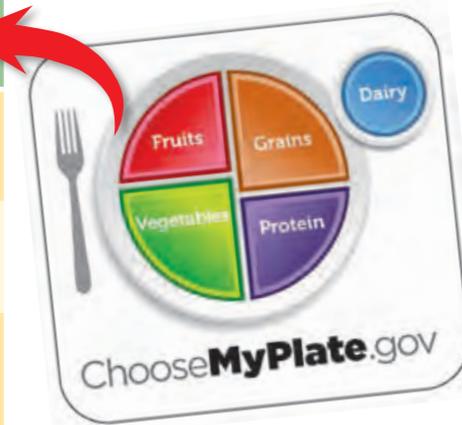


ティーンエイジャーの量
(大人と同じ量)

42.5グラム

1日当たりの推定必要カロリー*

性別	年齢	ほとんど体を動かさない	ある程度、体を動かす	よく体を動かす
女性	2~3歳	1,000~1,200	1,000~1,400	1,000~1,400
	4~8歳	1,200~1,400	1,400~1,600	1,400~1,800
	9~13歳	1,400~1,600	1,600~2,000	1,800~2,200
	14~18歳	1,800	2,000	2,400
	19~30歳	1,800~2,000	2,000~2,200	2,400
	31~50歳	1,800	2,000	2,200
	51歳以上	1,600	1,800	2,000~2,200
男性	2~3歳	1,000~1,200	1,000~1,400	1,000~1,400
	4~8歳	1,200~1,400	1,400~1,600	1,600~2,000
	9~13歳	1,600~2,000	1,800~2,200	2,000~2,600
	14~18歳	2,000~2,400	2,400~2,800	2,800~3,200
	19~30歳	2,400~2,600	2,600~2,800	3,000
	31~50歳	2,200~2,400	2,400~2,600	2,800~3,000
	51歳以上	2,000~2,200	2,200~2,400	2,400~2,800



適切な分量

米国政府が2011年に発表した「マイプレート」食品チャートは各食品群からの食品の選択に焦点を当てていますが、カロリー摂取量を推奨しているガイドラインもあります。プレートとこれに対応する分量は性別や年齢、身体的な活動レベルに応じて増減することができます。



カロリー、エネルギー、サー・アイザック・ニュートン

サー・アイザック・ニュートンの運動法則は、物質やエネルギーに関する科学的な考え方の基礎となりました。カロリーは熱エネルギーを測定するための単位で、1000カロリーは1キロカロリー(またはキログラムカロリー)に相当します。単にカロリーと呼ばれることも多くありますが、実際には食品のエネルギー測定に使われるのはキロカロリーです。

*出典: Dietary Guidelines for Americans, 2010.